

藝術療心

圓滿自性

李騏任 大林慈院身心醫學科職能治療師

文 / 張菊芬



曼陀羅，由中心的小圓，開始往外發展，在最外圍畫一個大圓，整個大圓內都是作畫區域，中心的小圓即代表自我的核心。作品提供／李騏任

下班後，邊喝茶邊聽魏春蘭老師陳述，身心醫學科職能治療師李騏任拿起隨身小札記本，用彩色筆由中心開始向外慢慢地手繪，偶爾回饋魏老師的陳述。

貼圖畫作抽絲剝繭 療癒缺愛孩童

慈濟志工魏春蘭在國小任職，因參加「小太陽成長班」與李騏任相識。去年，三年級班上來了一位令她頭痛的孩子——叮噹（化名）。

自從叮噹來到學校，班上就不斷有東西失竊。「老師要檢查一下你的包包。」魏春蘭老師對著叮噹說。看著同學的東西在叮噹手上，魏春蘭有些不高興，提高音量說：「這是同學的東西，以後沒有得到別人的允許，不可以拿人家的東西！」

班上失去的物品，時而在叮噹的桌上或抽屜中找到，若沒搜尋到，叮噹也會主動將同學遺失的東西交出來。魏春蘭訴說著叮噹的諸多異常行為，「這孩子造成我非常大的困擾。」

某日天色近黃昏，老師帶著叮噹到大林慈濟醫院找李騏任，為了解這個孩子在想些什麼，李騏任拿出了一疊圖卡讓孩子選擇。幾次的測試，叮噹總會伸手去摸一張特殊、線條抽離的圖卡，上頭印有一個孤單的人坐在椅子上，周遭的空間都是灰暗的。叮噹再若有所思地放下，繼續取出別張圖卡出來，用自己的思緒述說那張圖片上的故事。

李騏任轉個身，隨手拿起色鉛筆遞給叮噹，讓他去玩貼圖、畫畫，觀察發現：孩子把父母貼得很遠，可是孩子的愛心貼紙終究會緊緊地黏貼在父母身上；繪

四周充滿寧靜的診療課程，李騏任教身心科病人在畫紙上創作曼陀羅。攝影／張菊芬



圖上有一個小圈圈，圈裡面有很多人，講臺上站一位老師，孩子自己孤單地坐在後面，然後一個大圈圈。

從畫冊中抽絲剝繭，漸漸地了解叮噹是個罹患輕度自閉症的孩子，有語言與情緒障礙，沒辦法陳述事件的原委與自我內心的感受，父母親都在臺北，他與阿公、阿嬤、姑姑同住，非常需要家人的情感，但跟家人有一些疏離。

李騏任建議老師：「孩子其實是缺愛，想吸引老師或是同學過來身邊，老師可以在教室安排一位小天使，關懷叮噹，每天請叮噹發作業簿給同學。」慢慢地，叮噹跟同學有了互動，施行一個星期後，竟然發現沒有同學再度抱怨東西不見了……

病友彩繪曼陀羅 自我溝通與肯定

李騏任依舊品嚐著茶香，腦中規劃著活動設計。置於札記本下，兩幅病患葉先生的畫作映入眼簾。一幅是一位孤單的蝙蝠俠披著很大的黑色披風，顯得非常落寞，身旁都是一些小小蝙蝠。畫中人物垂頭喪氣、黯淡的色彩，代表著作者內心充滿憂鬱陰霾及灰暗的情緒。另一幅則是手繪一個小小沙彌在拜佛，諸佛畫得非常巨大，凸顯小小沙彌的渺小。

早年因父親意外去世，葉先生一肩挑起家庭重擔，龐大的債務讓他不得不身兼多職，賣水果、當司機、做粗工通通做過，到後來甚至將家族起家的房子



李騏任參加國際性治療研討會，發表表達性藝術治療。圖片提供／李騏任



休假時間有各種志工活動可選擇，圖為李騏任參加災難膚慰為主題的戲劇演繹。攝影／董晟銘

賣掉，造成親戚不諒解，再加上投資被朋友欺騙，種種的壓力排山倒海襲來，最後身體不勝負荷導致生病了。面對巨大壓力與產生憂慮情緒，讓他在夜闌人靜時深切自責，也內疚因病無法照顧家人，進而萌起輕生的念頭。

葉先生曾在高雄的醫院接受初期治療，並在那兒認識了帶團康活動的慈濟志工，也因為這因緣，輾轉來到大林慈院接受後續治療。

靜謐的診療課程，李騏任讓身心科病人以鉛筆及粉彩筆在畫紙上創作「曼陀羅」，由中心的小圓（代表自我的核心）逐漸往外發展，在最外圍畫上一個大圓，整個大圓內都是作畫區域。

李騏任引導葉先生試著為手繪的曼陀

羅命名，找出曼陀羅要傳達的意義，並透過冥想，在畫作的背面書寫簡單的幾句話完成創作，達到自我內在溝通，獲得獨特的成長經驗。

醫療團隊對葉先生的治療過程，讓李騏任意外發現了葉先生的繪畫才能，進而鼓勵他重拾畫筆彩繪，記錄人生見聞，經由天馬行空的揮灑創意，一幅幅大作於焉完成，讓他肯定自我存在的價值。

與慈濟的因緣，也讓葉先生開始臨摹證嚴上人法照，看著描繪上人的畫作神韻維妙維肖，他內心也似乎臨摹著「慈、悲、喜、捨」境界；審視葉先生近期作品「靜思精舍」，陽光般的色彩渲染，光明亮麗，正代表著他內心世界一點一

滴的轉變。也因此，在二〇一六年六月二十日上人行腳至大林時，藉由與同仁溫馨座談時間，葉先生親手將自己的畫作獻給上人表達感謝。葉先生因李騏任而找回自信，李騏任也在大林慈院職場上，看到自己的轉變。

因緣入慈濟 回饋度己恩

李騏任當年甫進大學，參加了父親公司的員工旅遊，到花蓮慈濟精舍參訪。那年正好發生九二一大地震。

慈濟列車上一直播著九二一災難片，「一九九九年九月二十一日凌晨一時四十七分，臺灣發生近百年來規模最強烈的地震……」在火車上，志工們輪流分享地震造成的悲慘人生……那時臺鐵列車從高雄經南迴線到東部，需耗費漫長時間才能抵達花蓮，李騏任自嘲地說：「那時搭乘慈濟列車，時間很久，車上又覺得無聊，好痛苦。」

當年網路上已流傳一些對慈濟的流言蜚語，當時的大學生都喜歡逛 BBS（電子布告欄），上面留有很多攻擊慈濟的言論，李騏任信以為真，回家便向母親說：「這個（活動）以後不要再找我了。」

然而，母親總是以每個孩子的名義偷偷地捐款給慈濟。李騏任笑說：「當年會員有會員證，是一張塑膠卡片，印有名字與會員編號，母親一直不敢讓我們知道。」大學畢業後，母親希望他到慈濟工作，李騏任更鐵齒地說：「不可能，妳不用想！」

如今回想起來，李騏任覺得因緣真是



李騏任利用耶誕節慶祝活動設計認知治療。圖片提供／李騏任

不可思議！大學畢業，李騏任到岡山私人診所，是他生平第一份工作，但沒多久診所開始減薪，便萌生想轉換跑道的念頭。

剛好有一次到高雄長庚上課，巧遇大學實習的好友、復健科葉信東股長，告知醫院在找人。「剛來醫院上班，心裡還很抗拒、蠻抵觸的！記得答應葉信東前一個禮拜去臺北找同學聚會，還一起罵慈濟，竟然就神奇地進入大林慈院上班。」

慈濟在全臺灣演繹《水懺》那一年，人力資源室同仁提醒他：「你已經來五

年了，還不去參加人文營？」或許是因緣到了，李騏任心想：「那就去吧！」參加人文營之後，心中泛起感觸漣漪。

當時，人資室同仁許玉青正好參加慈濟的委員培訓，問李騏任：「要不要捐款？」李騏任便開始捐善款給慈濟，後來連父母親、岳父母、老婆、叔叔、嬸嬸也都主動將善款交付給他，由於捐款人數愈來愈多，他開始拿到勸募本紀錄收款，許玉青也將他轉給高健利師兄，鼓勵他參加見習、培訓。

培訓期間，兒子祐祐出世，出生時一度因為沒有呼吸、心跳，接到病危通知，當要送進重症加護病房了，才知道是護理同仁拚命地將兒子搶救回來。夫妻兩人心急如焚，妻子也無法好好坐月子，每日等待的，便是進入重症加護病房見兒子一面。

祐祐在醫院住了七天，回到家中，每到半夜十一點至凌晨一點，就會因腸絞痛大哭。「未哭前就要將他抱起來，用毛巾捲成束腰，壓在他的肚子上。」李騏任陳述，這種情形大約持續到三個月大，才逐漸緩和。

如今，祐祐漸漸地平安長大，到大愛幼兒園就讀。「感恩老師們的呵護與教育，傳遞他正確觀念，陶冶性情。」一路走來，李騏任感受到慈濟滿滿的愛，希望能有機會回饋醫院、回報慈濟。

二〇一三年李騏任受證為慈誠，受邀承擔職志同仁的培訓隊輔，那年的培訓學員們負責協助大林慈院舉辦的小太陽成長營，陪伴附近的弱勢家庭孩子，李

騏任也跟著培訓學員投入，直到現在承擔班主任，也逐漸地投入嘉義慈少班及親子班，陪伴兒童、青少年成為他志工生活的一大部分。

活用表達藝術 融入活動與日常

李騏任進入醫院身心醫學科時，即對心理分析及藝術治療領域極感興趣，為了要釐清自己的想法架構，曾經自費參加藝術治療的課程，買了多本相關領域的專業著作回來自修，同時在身心醫學科董俊良主任的支持下，開始邀約專精的老師進行指導，並借助醫院提供的電子期刊了解相關領域的手法、治療活動的進行方式。

李騏任腦海裡不斷地建構及推翻自己的設計，且在職志組隊的支持下，試著在組隊聯誼時進行「笑瑜珈」及「正念療法」的結合，並在住院組的邀約下，試著進行一般人的曼陀羅表達藝術治療。結合幾次的經驗做統整修正後，他在身心醫學科日間照護病房逐步嘗試應用在個案身上。

假日期間，李騏任也運用志工活動來訓練孩子們的表達藝術能力，經由每次不同的活動主題，一年下來，孩子們都明顯成長，勇敢地表達自我。

活動中，曾以「惜緣愛物」作為主軸，讓孩子們自主編劇。李騏任說明，高年級的孩子有自尊心與對錯的問題，因此對案例的修改較少，通常以表演的方式呈現；而低年級的孩子就有新的編劇模式出現，孩子們以一群動物在森林

裡遊玩，遇到一位獵人為題，雖然加入獵人很突兀，但是經過多次修正，小動物們到處閃躲獵人的獵殺行為，從動物受傷、被救，到劇末獵人改過等，呈現出有趣又溫馨的情境劇。

李騏任強調，編劇的重點在於表達藝術，透過故事完整呈現「人、事、時、地、物」，以訓練很有條理地與人溝通，讓人聽得懂自己在講什麼。

治療導入社區 助益人群圓滿自性

近幾年，因為涉獵「敘事治療」及「正念療法」，讓李騏任注意到幾個理論與職能治療理論的相近性，於是嘗試以職能治療理論為主體架構下，結合表達性藝術治療、認知治療、敘事治療、正念

療法等活動設計上。

加入繪圖、曼陀羅、纏繞畫、桌上遊戲、摺紙、笑瑜珈等方式，完整發展出屬於李騏任的治療方式，並在慈濟志工、職志同仁和慈青所陪伴的小太陽成長營中，試著以桌上遊戲進行表達性活動，並將活動回饋導入修正，同時也試著在國際發表會上闡述他的想法。李騏任曾因此獲得大陸國際作業治療研討會的賞識，發表兩篇口頭研究報告，並在世界精神醫療研討會上發表海報。

對李騏任而言，自我心靈成長，是圓滿自己的心性，「如同我們走入慈濟修習佛法一般，人們也可以透過探索真實的自我、挖掘內心深處的真實想法，真真實實地面對毫無隱藏的自我，逐步圓滿原本的缺漏，讓自己走向心性圓滿，

小太陽成長營，李騏任設計讓孩子們學習臉部表情肢體的表達。
攝影／劉志銘



達到自我的成長。」

李騏任最終的想法是，如果心靈成長是必要的，圓滿自身心性是必然的，做為達到此一方向的其中一條路，表達性職能治療應可以協助更多的人。李騏任

期待，「能自辦講座，將治療活動導入社區，帶入一般大眾的視野，在逐步完整治療架構及治療活動的同時，能盡自己所能幫助更多的人。」

治療法小百科

藝術治療：美國藝術治療協會定義為在專業的治療關係中，透過藝術創作歷程與反思作品，個案可以增加自我覺察及對症狀、壓力或創傷經驗的因應方式，也可增加認知能力，並在藝術創作中享受生活樂趣。

表達性藝術治療：源起於榮格鼓勵病人藉著畫筆來表達自己，他的理由是當病人將自己的幻想透過視覺化的繪圖歷程在紙上現形時，他(她)在治療上已不再處於被動的狀態，而是扮演較為積極主動的角色；後來逐漸納入戲劇、音樂、雕塑等藝術創作形式，透過冥想、塗鴉、創作、身體雕塑、演劇等過程，在治療師的引領下，重新體驗自己的生命故事。透過表達，讓個案由被治療轉變為主動為自己治療。

認知治療：是一種心理治療的取向、一種談話治療，以目標導向與系統化的程序，解決喪失功能的情緒、行為與認知問題。它認為任何情緒與行為都有認知因素參與，並由認知發動和維持。當病人出現認知的局限和歪曲時，就可引起情緒的紊亂和行為的適應不良。若要治療這種變態的行為和情緒，就必須糾正錯誤的認知過程和錯誤的觀念。

敘事治療：它認為說故事是幫助我們與自己的生命、靈魂，即精神、靈性結聯，因為故事是帶我們歸回自己生命的最佳語言表達方式。希望病人透過對治療師陳述自己的生命故事時，可以望見、聽聞平日無法察覺的面向。

正念療法：藉由簡單的冥想技巧，使參與者增加對此時此刻的覺察經驗，轉而專注於覺察每一刻的身心變化。它並不嘗試改變負向思考內容，而是鼓勵學員改變他們與想法、感受和身體感覺之間的關係。

笑瑜伽：「笑」不僅能讓人忘掉煩惱，而且醫學研究已證實，大笑可以增強免疫功能、增強抵抗力，不僅是天然的快樂丸，也是天然的止痛劑。同時笑瑜伽運動，就是運動平常我們很少動到的肌肉群，讓臉部肌肉變得更有彈性、光滑緊緻。